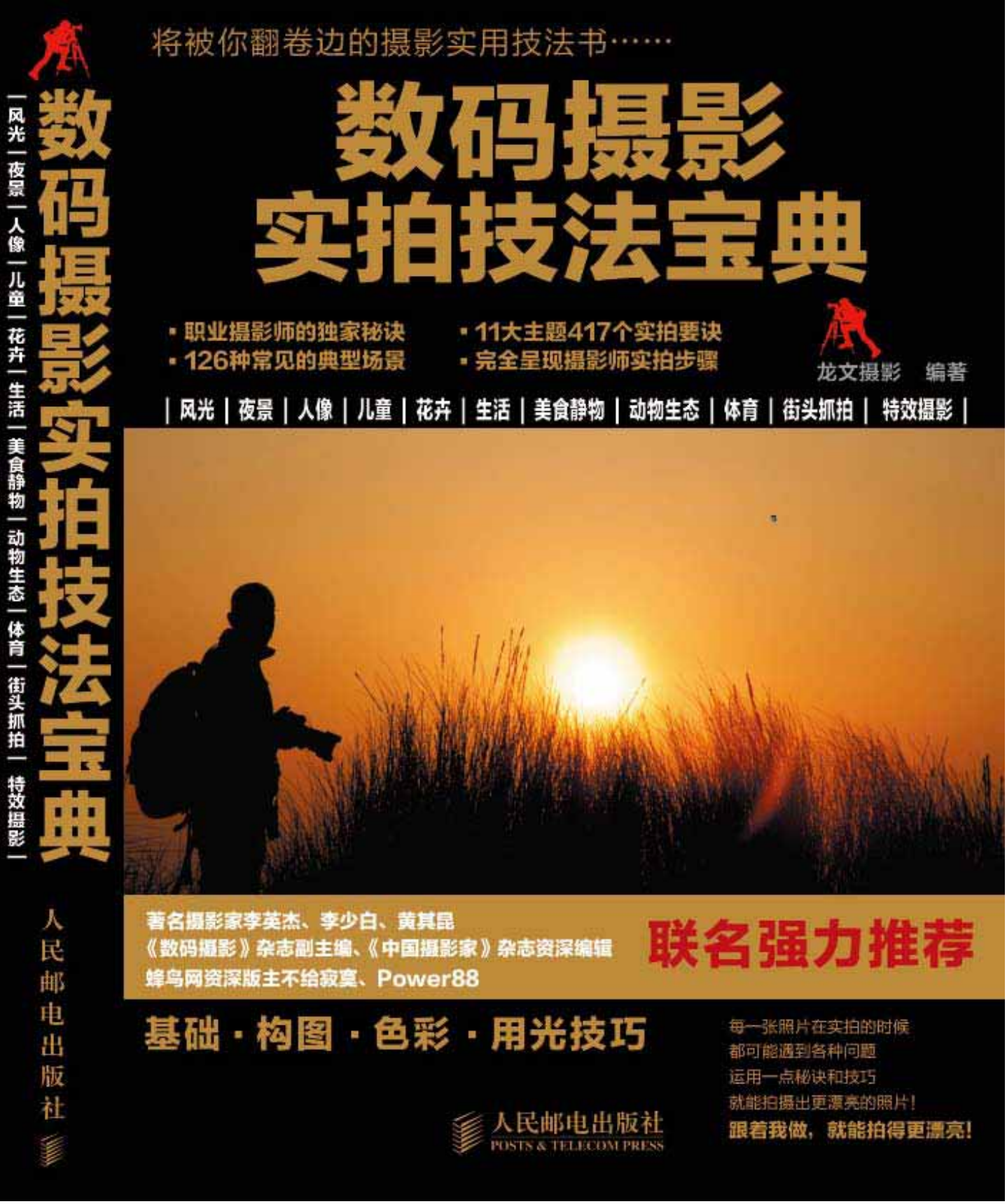


《数码摄影实拍技法宝典》试读版

VISIT…

出版信息

出版社：人民邮电出版社
作者：龙文摄影
页数：435 页
定价：89
纸张：全彩铜版纸
出版年：2010 年 4 月
当当网、卓越网、各大新华书店有售

专家推荐

“本书从摄影最基础技法谈起，引导读者从实践中学习掌握数字相机的各种拍摄技巧，所选题材也是先从爱好者最喜爱的风光、花卉、人像入手，能让你在轻松愉快的休闲情调中体验到撮影的乐趣”。

——北京市摄影家协会副主席 李英杰

“这是一本不拘泥于传统教学风格的好书，场景式的引导比传统的教学手册更加生动、具体，也更容易让读者快速领悟各项技术要领背后的深层原因，是引导摄影爱好者迅速提升摄影水平的捷径”。

——著名风光摄影家 李少白

“上学是学习，读书也是学习，读一本好书，一定会让你受益匪浅，数码摄影实拍技法宝典这本书不但内容很详实，而且还有很强的实用性，认真阅读，细心体会，一定会让你的照片拍得更票亮!”

——著名摄影加 黄其昆

“作为媒体人，我曾经看过太多数码摄影类书籍，而能将美图和大量实用技巧如此巧妙融合的摄影书并不多见，这本书的不俗之处在于，它几乎涵盖了所有摄影爱好者能遇到的拍摄状况，并在实拍图片的基础上直观地做出了言简意赅的指导可以说，本书是以精美的图片打动人，以亲民的语言吸引人，以丰富的内容滋养人，堪称是摄影爱好者必备的实战手册”。

——《数码摄影》杂志副主编 李志远

“摄影师首先要了解自己的相机，并且要针对不同的拍摄对象使用不同的技术、技巧，这样才能够在最终的照片中将拍摄时的感受、要展现的主体非常；佳确地表现出来这本书无疑可以帮助刚入门的摄影爱好者轻松上路”。

——《中国摄影家》杂志资深编辑 杨小军

“虽然摄影是一门艺术，但是对于初学者来说，掌握基本的理论和技术是首要的任务，然后才能考虑如何加入自己的拍摄观念此书从相机的基本操作和设置开始，从基础讲起，让初学者从一开始就养成一个正确的拍摄习惯书中介绍了各种拍摄题材的入门办法，从简到繁，一步步深入，实用性非常强，真正使读者可以放下此书就开始摄影创作”。

——蜂鸟网资深版主 不给寂寞

“丰富实用的经验体会，诸多题材的深入讲解，倾情无私的详尽传授，风光人像的速成指南”。

——蜂鸟网资深版主 Power88

Chapter

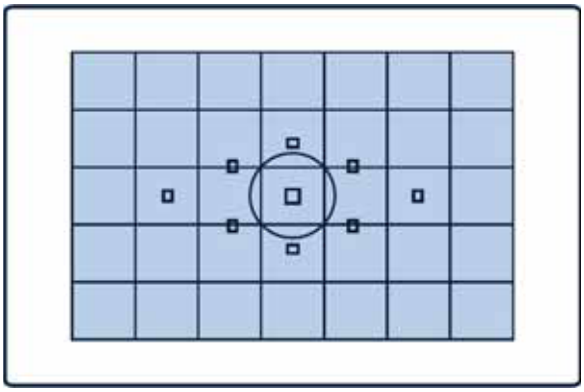
02

单反相机实拍必备基础

Lesson06 选择正确的测光方式

测光就是测算合适的曝光量，以获得正确光圈和快门组合的过程。单反相机都具备自动测光的功能，主要包括多区域测光、重点测光、点测光和重点中央平均测光。为了获得正确的曝光效果，需要了解它们各自的特征，以进行区分使用。

多区域测光适合普通场景



▲ 多区域测光

多区域测光也称为评价测光、平均测光、矩阵测光、多重测光，它将取景器中的画面分割为多个测光区域，每个区域独立测光，然后整体加权平均计算出曝光值。多区域测光通常是相机默认的基本测光模式，适合大多数普通场景拍摄，是许多摄影爱好者最常用的测光方式。

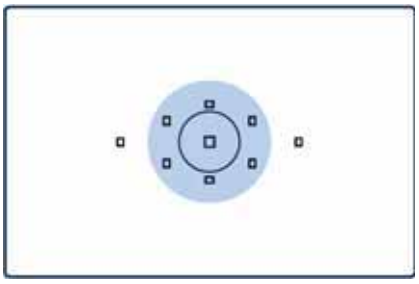
■ 多区域测光适用场景

广泛用于风景、抓拍等各种场景，对画面的整体亮度平均测定

▲ 多区域测光可以使整幅画面的曝光均匀，避免出现曝光过度或者曝光不足的情况，适合绝大多数场景的拍摄

重点测光适合复杂光线

重点测光又称为局部测光、偏重中央测光，是一种相当专业的测光方法。它只对画面中央的一块区域进行测光，以画面中央部分的曝光条件作为主要的测光参考，测光范围大约是 3% ~12% 。特别适用于逆光、舞台演出等明暗反差大、光线比较复杂的场景。



▲ 重点测光

■ 重点测光适用场景

逆光、舞台演出、人体摄影等明暗反差大、光线比较复杂的场景

▶ 在逆光或者光线复杂的场景拍摄人像时，可以针对人物面部重点测光，这样就能准确地测量出重要部位的曝光值，完全不受背景或其他位置的光线影响

TIPS

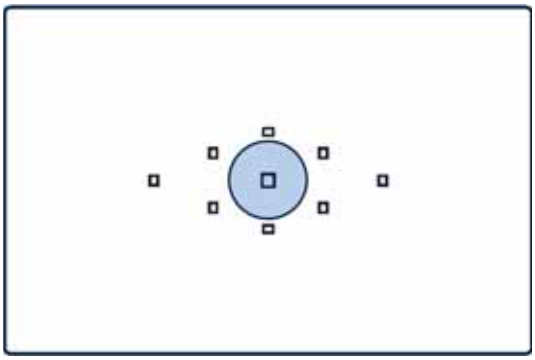
重点测光不适合需要快速抓拍的题材

重点测光只针对取景区域中的一小部分测光，如果没有正确地选取测光位置，极有可能以错误的测光数据为依据，拍摄出严重曝光不足或者严重曝光过度的照片。因此，重点测光不适合需要快速抓拍的题材。

点测光让重要细节曝光准确

相对于重点测光，点测光的测光范围更小。大多数相机点测光的测光区域为 1% ~3% ，将这个较窄区域测得的光线作为曝光依据。由于点测光的范围更小，因此完全不会受到周围明暗度的影响。

点测光常用于微距摄影，让重要的细节部分曝光更加准确。也常用于人像拍摄，准确地对人物局部（例如脸部甚至是眼睛）进行正确曝光。在光线分布不均且反差很大的情况下，如艺术照、新闻特写照片等场景中，也常常使用点测光。



▲ 点测光

■ 点测光适用场景

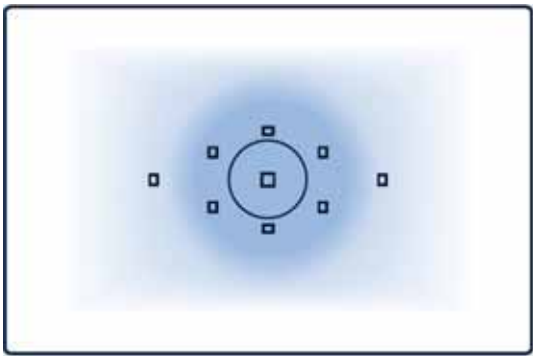
微距摄影、强烈的逆光、新闻特写、舞台演出等光线比较复杂的场景

▲ 点测光常用于微距摄影，让重要的细节部分曝光更加准确

重点中央平均测光适合日常快照

重点中央平均测光偏重于取景器中央，然后平均到整个场景。在这种测光方式下，中央部分的测光数据占据绝大部分比例，而画面中央以外的测光数据则作为小部分比例起到测光的辅助作用。经过相机处理器对这两部分数值加权平均之后，得到拍摄的测光数据。

重点中央平均测光是一种传统测光方式，大多数相机的测光算法是重视画面中央约 2/3 的位置，对周围也给予某些程度的考虑。对于习惯使用重点中央平均测光的拍摄者而言，用这种方式比使用多区域测光方式更加容易控制效果。重点中央平均测光特别适合拍摄日常生活快照和人像照片。



▲ 重点中央平均测光

■ 重点中央平均测光适用场景

主体位于中央的日常生活快照和人像照片

▲ 采用重点中央平均测光可以避免阴影部分对测光的影响，如果采用多区域测光，由于阴影的面积很大并且很暗，很容易造成画面曝光过度

Lesson07 使用包围曝光把握拍摄机会

如果拍摄现场光线非常不容易掌握，或拍摄时间比较紧张，为了避免错失摄影机会，可以考虑采用包围曝光进行拍摄。

自动包围曝光更容易控制

启用自动包围曝光功能后，相机会按照定义的曝光补偿间隔（如+/-1.0 EV、+/-2.0 EV），以不同的曝光值自动连拍3张照片。也就是在同一场景中拍摄3张相同的照片，一张采用标准测光的曝光值，一张增加曝光量，一张减小曝光量，这样，3张照片中肯定会有一张照片的曝光更符合拍摄意图。

▲ 设置自动包围曝光补偿

■ -2.0 EV 曝光补偿

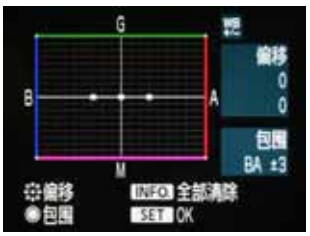
■ 无曝光补偿

■ +2.0 EV 曝光补偿

▲ 按下快门键，相机自动拍摄出3张包围曝光的照片

白平衡包围曝光避免偏色

白平衡包围曝光与自动包围曝光类似，可以以基准色彩为中心实现从红色系到蓝色系或从绿色系到洋红色系的色调补偿，最大偏移量是3挡。在使用这项功能时，不需要像使用自动包围曝光那样一次拍摄3张照片，只需拍摄一张照片就能自动生成3张不同白平衡的照片。这样就能够在多种光源的复杂拍摄环境中，拍出自己想要的色调。



► 相机上的白平衡偏移/包围设置

Lesson08 合理设置感光度

ISO 感光度是衡量传统相机所使用胶片感光速度标准的国际统一指标，它反映了胶片感光时的速度。数码相机引入了这一概念，用 ISO 感光度表示感光的速度，数值越大表示可以在昏暗环境下进行更为明亮的成像。

提高ISO感光度可提高快门速度

在相同的曝光条件下，ISO 感光度的高低与快门速度成正比。ISO 的数值每增加 1 倍，感光的速度也相应地提高 1 倍。比如 ISO 400 的感光度比 ISO 200 的感光度提高 1 倍，而 ISO 800 的感光度比 ISO 400 的感光度提高 1 倍，是 ISO 200 的感光度的 4 倍，并依此类推。

■ ISO 200 快门速度为 1/50 秒

快门速度不够，拍摄动态的画面容易变虚

■ ISO 800 快门速度为 1/200 秒

提高 ISO 感光度可以获得更快的快门速度，这样就可以凝固人物跃起的瞬间动作

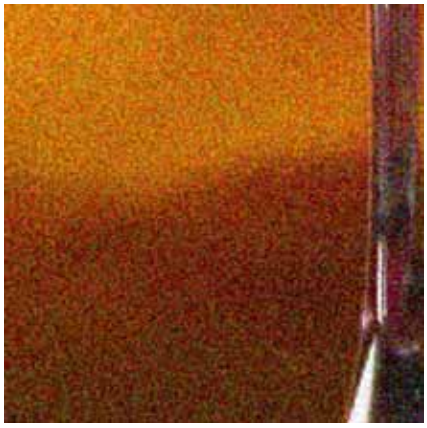
ISO与安全快门速度

安全快门速度就是能保证手持拍摄时画面清晰的快门速度。高于这个快门速度，就能够保证手持拍摄的稳定性；低于这个速度，手的晃动就可能会造成照片拍虚。为了获得清晰的拍摄效果，即使在光线充足的情况下，也至少要使用 1/60 秒以上的快门速度才能消除手持相机晃动的干扰。经过长期训练的专业摄影师，可以在 1/30 秒的快门速度下手持拍摄出清晰的照片。因此，在室内、暗光等环境中手持拍摄时，如果发现快门速度低于 1/60 秒，建议提高 ISO 值，在光圈不变的情况下能够使用更快的快门速度获得同样的曝光量。

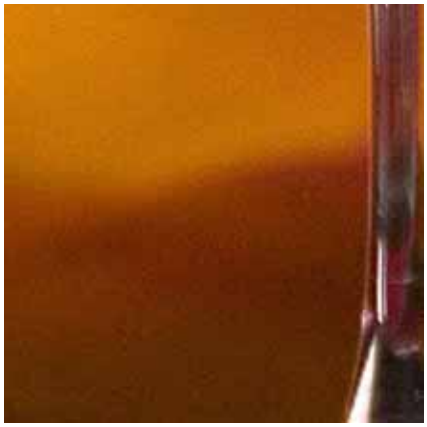
ISO感光度与画面质量

ISO 感光度除了影响进光量、快门速度外，还会影响到画面质量。在高ISO 设置下，CCD（CMOS）将光线作为接收信号接收并输出的过程中会使图像产生噪点和杂色。不同品牌和型号的数码单反相机在高ISO 设置下，画质表现不一，但是它们对于质量的影响趋势是相同的。低ISO 设置下，杂色和噪点少，画面的品质较好；高ISO 设置下，杂色和噪点多，画面的品质较差。

■ ISO 1600



■ ISO 200



▲ 在相同位置分别以ISO 200和ISO 1600拍摄，并放大显示红框部分，可以看到当ISO为1600时拍摄的画面上出现了明显的噪点

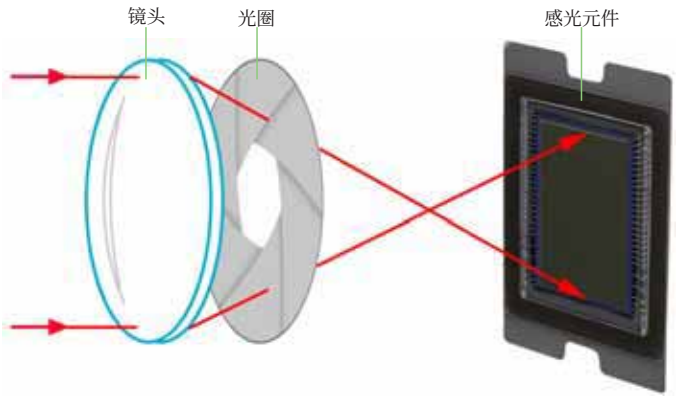
Lesson09 认识和使用光圈

光圈由位于镜头内部的可活动的金属叶片组成。在单位时间内，光圈打开的孔径越大，所能进入的光线也就越多；光圈打开的孔径越小，单位时间内所能进入的光线也就越少。因此，光圈在控制进光量进行曝光方面起着不可或缺的作用。

▲ 拆开镜头后所见镜头内部的光圈

光圈的表达方式

光圈通过改变光学镜头的有效孔径，控制光线通过镜头的能力，从而使感光元件或胶片得到准确的曝光。通过调整光圈能够控制景深，而且还能调整镜头的成像品质。



▲ 光圈位置和功能示意图

光圈增大　　光圈减小

在数码相机上，镜头孔径的大小用诸如 f/1.2、f/8、f/16 等数字来表示，称之为 f 值。光圈数字越小，表示光圈越大。一般而言，数码相机常见的光圈数值的级数为 1.2、1.4、1.6、1.8、2.0、2.2、2.5、2.8、3.2、3.5、4.0、4.5、5.0、5.6、6.3、7.1、8.0、9.0、10、11、13、14、16、18、20、22。光圈越大的镜头，镜片口径越大，价格也越贵。

通常镜头上会标示该镜头的最大光圈值。如 3.5~5.6，表示广角端的最大光圈为 f/3.5，远望端的最大光圈为 f/5.6。

▲ 镜头上的3.5~5.6，表示广角端的最大光圈为f/3.5，远望端的最大光圈为f/5.6

光圈变化对画面明暗的影响

在相同的光线条件和快门速度下。光圈越大，进入到相机感光元件上的光线就越多，照片就会比较亮些；光圈越小，进入到相机感光元件的光线就越少，照片就会比较暗些。

◀ 光圈越大，单位时间内进入的光线越多，画面越亮

◀ 光圈越小，单位时间内进入的光线越少，画面越暗

光圈变化对快门速度的影响

在室内、阴天、傍晚等光线较弱的环境中拍摄时，增大光圈能够提升快门速度，以达到安全手持拍摄的快门速度；如果使用较小的光圈，快门速度就会降低，手持拍摄时可能会因为手抖而导致画面模糊。

▶ 在弱光环境中拍摄时，使用小光圈容易因为手持拍摄抖动而导致画面模糊

▼ 增大光圈能够提升快门速度，在弱光环境中拍出清晰的照片

光圈变化对景深的影响

在拍摄照片时一般都是先对焦再拍摄，理论上在照片中只有被准确对焦的部分（焦点）才清晰，焦点前及焦点后的景物会因在焦点以外而显得模糊。不过，由于镜头、拍摄距离等因素的影响，在焦点前后仍然会有一段距离的景物能够被清晰呈现，而不至于落入模糊地带，这个清晰的范围便称为景深。

▼ 景深就是焦点前后能清晰呈现景物的范围

用大光圈拍出小景深

小景深（或称浅景深）的照片，只有焦点部分才会清晰呈现，而景深外的地方则显得十分模糊，使用大光圈常用来拍人像和静物，这样可以把前景和背景相互分离，以更好地突出主体。

◀ 用大光圈拍摄可以有效地虚化背景，突出主体

用小光圈拍出大景深

大景深（或称深景深）的照片中，所有景物都显得十分清晰，一般适合用来拍摄风景照。

◀ 缩小光圈拍摄时，前后的景物都很清晰，如果配合使用广角镜头效果将更好

下面，我们例举一系列照片来看看改变光圈是怎样影响照片的景深效果的。所有这些照片都是在相同的条件下拍摄的，即照明条件不变，拍摄距离不变，使用的焦距段不变，唯一变化的就是光圈大小。你可以清晰地看到 ：光圈越大，景深越小 ；光圈越小，景深越大。

■f /1.4

■f/2.5

■f/4

■f/6.3

■f/14

■f/22

► 不同的光圈设置对画面中景深的影响

Lesson10 善于运用快门速度

快门是镜头前阻挡光线进入的装置，它决定了光线进入感光元件的时间长短。快门开合的时间长，相对的进光量就比较多；反之，快门开合时间短，进光量就比较少。右侧图例是在相同的光线条件下拍摄的，其他参数保持不变，唯一变化的是快门速度。从中可以看出快门速度越慢，进光量越多，画面越亮；反之快门速度越快，进光量越少，画面越暗。

■1/125秒

■1/160秒

■ 1/200秒

■1/320秒

■1/400秒

■1/500秒

► 快门控制进光量的多少。快门速度越慢，进光量越多，画面越亮；快门速度越快，进光量越少，画面越暗

快门速度的表达方式

快门速度以秒为单位，在数码单反相机的液晶显示屏上可以查看当前的快门设置，在它上面快门速度有几种不同的表达方式。

◄ 4~8000表示分数形式快门速度的分母，如60、400、6400等数值，表示快门速度是1/60秒、1/400秒、1/6400秒

▲ 1/4秒~1秒之间，0″ 4、0″ 5、0″ 6、0″ 8，表示快门速度是0.4秒、0.5秒、0.6秒、0.8秒

▲ 超过1秒，以1″ 3、1″ 6、8″ 等方式表达，表示快门速度是1.3秒、1.6秒、8秒

▲ 高速快门能够捕捉到运动对象的瞬间精彩画面

使用高速快门拍摄

较快的快门速度主要用于拍摄运动题材，捕捉移动主体的瞬间画面，例如，体育摄影、街头抓拍、拍摄飞奔的动物及飞鸟等。

使用低速快门拍摄

较慢的快门速度则会营造出流动的效果，常用于拍摄夜景、车流、流水、舞蹈等。

▶ 低速快门可以营造出流动的效果

▲ 以1/2000秒的高速快门拍摄

▲ 以1秒的低速快门拍摄

快门速度对照片效果的影响

选择不同的快门速度，即使拍摄同一主题，也会表现出截然不同的动静效果，如拍摄水流。采用高速快门拍摄的照片富有活力，而采用低速快门拍摄的照片则充分表现出了水的流动感，创造出了宁静的气氛。由此可见，快门速度不同会使照片的最终效果有着极大的区别。

TIPS

连拍模式结合了高速快门

相机的连拍模式非常适合拍摄高速运动的主体。这组图片在采用高速快门的同时，使用连拍模式拍摄完成，利用连续照片来表现动感的主体，获得了非常好的效果。

▲ 采用高速连拍抓住瞬间的动感

Lesson11 了解白平衡

由于照片的颜色受光源影响很大，因此，为了便于摄影师还原真实的色彩或者进行自己的创意拍摄，单反相机都设置了 5 种以上的白平衡模式。首先，来看看常见的白平衡种类和效果。

白平衡常见种类和效果

日光

▲ 适用于晴朗天气的户外拍摄，加强蓝色、绿色，修正画面偏黄的现象

阴影

▲ 适用于晴天室外阴影下拍摄，消除在阴影下拍摄时的淡蓝色

阴天

▲ 适用于多云、阴雨、黎明等条件拍摄，稍微增加一些黄色调来补偿蓝色调

白炽灯

▲ 适用于白炽灯环境下拍摄，添加蓝色抑制白炽灯光线偏红、偏黄的特性

荧光灯

▲ 适用于荧光灯环境下拍摄，可抑制荧光灯光线偏绿的特性

闪光灯

▲ 对偏蓝色的闪光灯光线进行补偿，补偿的方式与“阴天”模式非常近似

其他的白平衡模式

除了以上介绍的白平衡类别外，还包括一些特殊的白平衡设置。

AWB 自动白平衡

自动白平衡是由相机根据目标条件自动判断并调整的，适用于一般的场景拍摄，比如晴天的户外、光线充足的室内等。

用户自定义

自定义白平衡需要随身携带一张标准的白纸，或者在镜头盖的内部装一张白色卡纸。这样，只需要在现场环境下拍摄白纸，然后启动手动白平衡设置，使相机“参照”白纸设置白平衡即可。相机的生产厂商和型号不同，自定义白平衡的方式也会有所区别。

K 色温

色温用数值设置白平衡的颜色。随着色温下降，光源的色彩逐渐偏向暖色。色温上升，光源的色彩则逐渐偏向冷色。

灵活运用白平衡

白平衡本身的目的是力图还原真实的色彩。在某些情况下，我们甚至要故意选择“错误”的白平衡，进一步强化我们所需要的色彩，得到想要的画面效果。例如，在夜幕降临时拍摄城市夜景，可以采用钨丝灯模式来强化天空的蓝色，以表现出更迷人的画面色彩。

▲ 以自动白平衡拍摄

▲ 采用白炽灯模式强化蓝色调

Chapter

04

山景摄影实拍技法

Lesson27 山景拍摄通用技法

我们国家地大物博，幅员辽阔，名山大川举不胜举，到处都有旖旎的风光和秀美的山川。游览壮丽的名山大川，寻访神奇的古代遗迹，把所见所闻所感用相机真切地记录下来，抒发由衷的感慨和情怀，的确是人生的一大乐事。本章将介绍山景拍摄的方法和技巧。

准备得心应手的器材

拍摄山景的摄影器材除了相机以外，最好配备一个广角镜头和一个长焦镜头。这样，无论是拍远处耸立的山峰还是拍邻近的峻岩峡谷都能应对自如。除此之外，性能优良的三脚架、具有防雨功能的背包以及充足的电池也是必不可少的。

广角镜头

广角镜头可包容许多景物，而且景深范围大，便于表现宽广的山势。

▲ 佳能 EF 17–40mm广角镜头

▲ 普通中焦镜头的视角有限，只能纳入有限的山川景色

◀ 广角镜头拍摄山岭，开阔的视野可把山势连绵起伏的情景表现得淋漓尽致

长焦镜头

长焦镜头用于突出主题，表现细节和拉进远方的景象。

▲ 尼康70–300mm 长焦镜头

► 长焦镜头拍摄山峰，将山岳外形的垂直线刻画得更加凸显，产生一种高大纵深的感觉

三脚架

拍摄山景时，为获得较大的景深范围，常选择小光圈拍摄，这样快门就会相应减慢，为保证画面清晰，则需使用三脚架稳定相机。山上往往地形复杂，经常山风很大，所以要选择便于携带且坚固的三脚架。

◄ 选择坚固、便携的三脚架

双肩背包

摄影包最好用双肩背带，背起来感觉双肩、腰部舒适为佳，以便在走长路时减少肩部的疲劳，在险峻的地方腾出双手。由于山区的天气多变，因此相机包必须是能防水的。

另外，出行前还要检查相机包的背带是否结实，相机电池是否充足，并根据行程准备备用电池，否则登上山顶，面对大好风光而相机没电，真会让人欲哭无泪。

▲ 选择带有防雨功能的背包

▲ 位于山腰拍摄时，由于视野受到阻挡，有限的空间不易表现山的气势

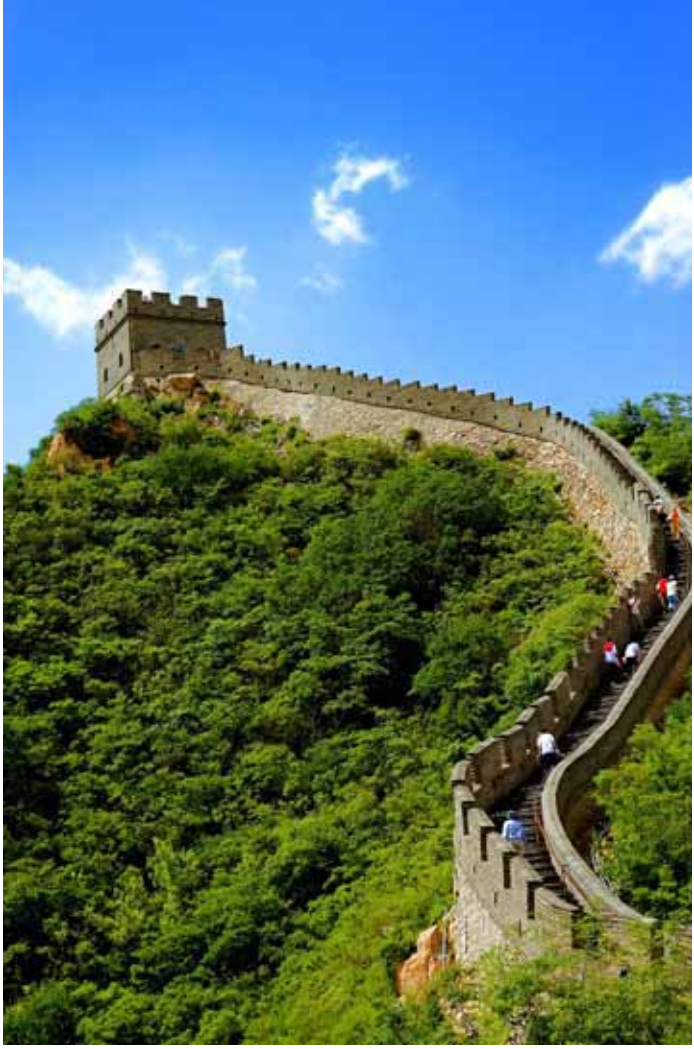
选择视野开阔的拍摄地点

拍摄山景时的位置选择很有讲究，一般要选择较高的地势。如果在山腰或者谷底拍摄，则很难展现山川的全貌，也常常会由于透视变形的结果，使原本峻峭的山峰显得既不陡也不高。登上山顶拍摄，则可以感受到整座山的雄伟气势，令人不禁想起“会当凌绝顶，一览众山小”的诗句。

▼ 位于山顶拍摄，视野开阔，很容易表现出鸟瞰群山的画面效果，以及崇山峻岭连绵不绝的场景

变换构图表现山的不同气势

拍摄山景时，要注意横竖构图的结合运用。使用广角镜头拍山岭的横幅画面，开阔的视野可以把山势连绵起伏的景色表现得淋漓尽致。拍摄山峰的竖画面，会使山岳的透视感戏剧性地增强，从而产生一种高大纵深的感觉，很好地表现出了山峰的雄伟。



▶ 采用低角度竖画幅仰拍，能够很好地表现出山势的巍峨、高大和险峻，加强画面的纵深感，突出了山的气势

▼ 站在山顶上采用横画幅俯拍，可表现出山势的宽广、深远和绵延，展现出山脉的延伸与广袤

活用光线表现层次和质感

拍摄山景要注意光线的灵活运用。顺光拍摄山景，画面明亮，能够很好地表现树木、蓝天的色彩，但山的立体感较差；侧光拍摄山景，可以描绘出山体的线条，展现山岭的层次，使画面更具立体感，通过色调的明暗对比，画面层次丰富，视觉效果较好；选择逆光拍摄，景物大部分处于阴影中，可以通过轮廓光或者强烈的明暗对比，突出山峦层叠的效果。

▶ 顺光拍摄画面鲜亮，颜色明快，但缺少明暗层次，不容易表现山的立体感和质感

▶ 侧光拍摄会产生浓重的阴影，有立体感，画面层次丰富，山势的质感得以充分的表现

▶ 逆光拍摄能够突出山脉的边缘轮廓，并通过明暗对比分离前景和背景，突出山峦层叠的效果

利用天然画框集中视线

拍摄山景常常会使用前景搭建画框来集中观众的视线。最常见的是利用岩洞、树木。这样的画框形态多样，富于变化。通过画框的形状和明暗对比能够集中观者的视线，透过这个“框”去观察画面所突出表现的主体，能够让画面视觉效果显得层次分明。

▶ 利用前景的树叶作为画框，暗的树叶与亮的山峰形成强烈的明暗对比，通过画框让观众的视线集中到了画面的中央

使用滤镜表现独特的艺术氛围

在万里无云的晴天拍摄山景，天空与山景形成较大的反差时，选用滤光镜往往能取得较好的效果。渐变镜的构造一半为透明，一半为橙色或者蓝色，彩色密度逐渐减少。拍摄时，可将透明的一半置于镜头的下半部分，彩色的一半置于镜头的上半部分，这样原先过于明亮的天空由于受到滤镜的影响，就会在照片上变得深暗，而地面上的山景在透明的一半滤镜下则没有受到影响，仍保持原来的色调，两者之间的明暗反差相对缩小了。

▲ 市面上各种颜色的渐变镜

◀ 选择彩色滤光镜拍摄，天空会呈现出黄色或者橙色，表现出独特的艺术氛围

Lesson28 怎样拍好圣洁的雪山

拍摄要点：大雪过后，天空就像水晶一样透明，勾勒出山峦简洁的轮廓，使银装素裹的山景显得十分圣洁，怎样才能很好地表现雪峰呢？

▲ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/10　ISO：100　白平衡：日光

实拍步骤

Step 1 将拍摄模式设置为光圈优先，并设置光圈为 f/8~f/16。

Step 2 将 ISO 设置为 100，以保证良好的画质。

Step 3 +0.3EV~+1.5EV 曝光补偿，以更好地表现雪峰的洁白。

Step 4 将测光模式设置为平均测光，针对雪峰上的亮度进行均匀的区域测光。

Step 5 半按快门测光、对焦。

Step 6 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 7 确定取景范围后完全按下快门完成拍摄。

Step 8 回放照片，如果效果不够满意，适当调整曝光补偿值重新拍摄。

用偏振镜消除雪的反光

拍摄雪山最好选择晴天，并用前侧光或者侧光表现雪山的明暗层次，使画面影调富于变化。需要注意的是，雪峰在阳光下反光极强，亮度很高，与山石的明暗反差较大，最好使用偏振镜，过滤一部分积雪的反射光，提高画面的色彩饱和度。

▶ 雪山之巅的积雪，在太阳的照射下反光极强，亮度很高，使用偏振镜可以过滤部分反射光，减小暗部的反差，使照片高光与暗影区域得以协调

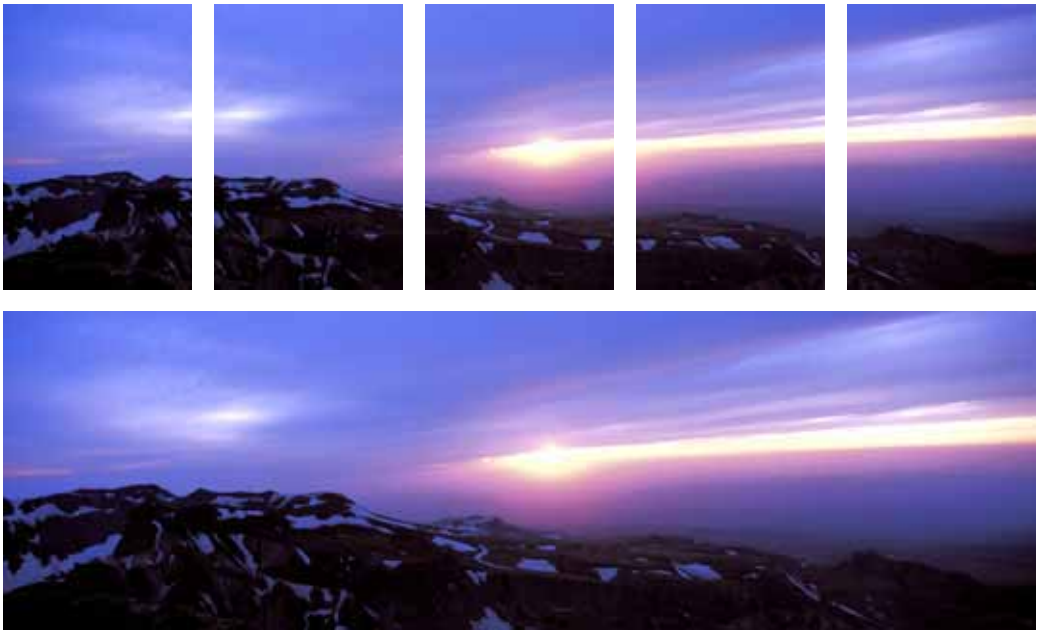
适当增加曝光补偿

拍摄雪山时，为了表现拍摄对象的影调层次和白雪的质感。曝光时如用相机内置的测光系统测光，容易产生曝光不足，此时应使用曝光补偿，增加 1~2 挡曝光量，或用点测光对中间色调部分测光，然后将其锁定后再重新构图拍摄。另外，在拍摄不同景别的雪景时，还要注意随时调整相机的白平衡。

▼ 拍摄雪山时应充分利用带雪的树枝、建筑物等作为近景，以增加画面的空间感并突出冰雪的质感

Lesson29 怎样拍摄广阔视野的全景照

拍摄要点：想要表现山景的壮阔，全景照是最佳选择。首先掌握正确的拍摄方法，拍摄一系列山景照片，然后用后期处理软件将它们拼接在一起，这样就可以创作出壮观的全景作品。



▲ 拍摄模式：手动模式　光圈：f/16　快门速度：1/8秒　ISO：100

实拍步骤

Step 1 使用三脚架保持相机稳定。

Step 2 将拍摄模式设置为光圈优先，并设置光圈为 f/11~f/22。

Step 3 将 ISO 设置为 100，以保证良好的画质。

Step 4 将测光模式设置为评价测光。

Step 5 将镜头的对焦模式设置为手动，手动对焦要保持焦点一致。

Step 6 半按快门对画面中亮度均匀的区域进行测光。

Step 7 切换到手动曝光模式，根据相机测出的参数设置光圈和快门速度。

Step 8 移动相机重新构图，确定取景范围后完全按下快门进行拍摄。

Step 9 保持相机位置不变，转动镜头进行后续的拍摄。

TIPS

使用相同的焦距

第一张照片对焦和构图完成后，在整组照片的后续拍摄过程中要保持焦距不变，因此，需要将相机切换到手动对焦方式进行拍摄。

拍摄时不要移动相机位置

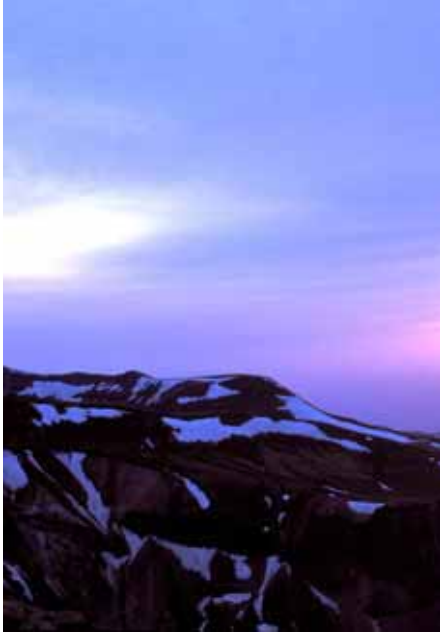
拍摄全景照片，需要保持相机水平，并使用带旋转云台的三脚架，保证拍摄位置和机位高度不变，仅仅改变镜头的角度，以保证拍摄照片组视点一致。

选用中长焦端镜头避免透视畸变

很多人在拍摄全景照片时，都希望用尽可能少的照片数量进行拼合。实际上，拍摄的数量越少，就不可避免地要使用镜头的广角端。而广角端透视效果强烈，尤其是画面的边缘容易发生扭曲，拼接时很难做到天衣无缝。因此，拍摄时应该选用变形较小的中长焦镜头，这样的方式虽然增加了拍摄的照片数量，但制作后的画面效果最好。

▲ 使用镜头的广角端拍摄，虽然拍摄的数量较少，但很容易出现画面畸变

▲ 使用镜头的中焦端垂直构图拍摄，拍摄的照片数量较多，拼合的效果更好



◀ 无论是使用光圈优先还是快门优先，由于每个区域的光线不同，所以很容易出现曝光不一致的问题

手动曝光保证画面明暗一致

拍摄一系列照片时，要保证曝光设置一致，也就是说要使用同样的光圈和快门速度。在操作时可以将相机设置为光圈优先，以较小的光圈获得大景深，然后拍摄一张样片，目的是保证曝光准确。如果曝光效果满意，就切换到手动模式，按照样片的光圈、快门来设置参数，保持光圈快门组合不变。

充分重叠画面

在拍摄过程中，每张照片应预留 15% ~40% 的重叠区域。重叠区域过少，在后期处理时可能无法组合出完整的全景照片。不过，图像重叠部分也不宜过多，图像重叠区域达到 50% 或更多时处理起来同样会很困难。

▲ 每张相片之间保留15%~40%的重叠区域，使用Photoshop的Photomerge功能就可以轻松地拼合出全景画面，创造出视角宽广的壮阔全景

Lesson32 怎样拍摄山间高大的树木

拍摄要点：山间茂密的树林、高大的树木表现出生机盎然的景象。想要表现好茂密的树林和高大的树木，拍摄时机位角度的选择很有学问。

▲ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/11　ISO：100　白平衡：日光

实拍步骤

Step 1 使用三脚架保持相机稳定。

Step 2 将拍摄模式设置为光圈优先，并设置光圈为 f/8~f/13。

Step 3 将 ISO 设置为 100，以保证良好的画质。

Step 4 将测光模式设置为平均测光，+1EV~+2EV 曝光补偿。

Step 5 半按快门测光、对焦。

Step 6 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 7 确定取景范围后完全按下快门进行拍摄。

仰拍展现树木的高大挺拔

以仰视的角度拍摄树木，可以增强画面的透视感，让树木显得高耸挺拔，同时以简洁的天空为背景能够更加突出树干的造型。

▲ 以平视的角度拍摄山间的大树，视觉效果平淡，常用来表现成排的树干

▲ 降低机位采用仰视角度拍摄，能够很好地表现出大树直插云天的气势

广角展现树林的茂密

置身于树林之中，抬头仰望会发现向天空伸展的树木有种强烈的聚集感。选择广角镜头以低角度仰拍树冠，可以强化这种汇聚线条。有意识地将放射状线条安排在画面中央，可以形成强烈的视觉冲击力。

▼ 用广角镜头拍摄，树冠在画面中心交汇于一点，形成明显的放射状构图，画面中心的收缩与四周的扩张极具视觉冲击力，能够很好地表现出树林的高大、茂密

Lesson33 怎样捕捉到穿透树林的光芒

拍摄要点：在树林中拍摄时，除了通过改变拍摄角度来表现树木的茂密、高大之外，巧妙利用光线的造型作用，也是突出画面效果的重要手段。

▲ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/22　ISO：100　白平衡：日光

实拍步骤

Step 1 使用三脚架保持相机稳定。

Step 2 将拍摄模式设置为光圈优先，并设置光圈为 f/16~f/22。

Step 3 将 ISO 设置为 100，以保证良好的画质。

Step 4 将测光模式设置为中央重点测光，针对高光区域外缘测光。

Step 5 -0.3EV~-1.5EV 曝光补偿。

Step 6 半按快门测光、对焦。

Step 7 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 8 确定取景范围后完全按下快门进行拍摄。

▲ 以仰视角度拍摄穿过树叶的阳光，明亮的光斑成为视觉中心，放射状向四周延展，光线的照射很好地表现出了树叶透明的质感

小光圈产生“四射”的效果

逆光拍摄树林间透射的光线时，尽可能地收小光圈，很容易表现出“光芒四射”的画面效果。需要注意的是，在这种环境下明暗反差强烈，要正确设置曝光补偿才能很好地表现出树叶的色彩。

适当减少曝光补偿

阳光透过树梢洒下的光线斑斑点点，明与暗的对比让观众的视线集中，光线以放射状向四周延展，很好地表现出树叶透明的质感和浓艳的色彩。拍摄时，适当地减少曝光补偿来压暗森林内部的光线，使阳光投射的线条更加明显。

▲ 平视拍摄通过树冠穿入树林的阳光，巧妙地表现出树林的茂密与阴暗，画面极富神秘感

Lesson34 怎样拍摄出晶莹剔透的树叶

拍摄要点：在洒满阳光的树林中拍摄时，也可以使用长焦镜头选择一片或几片树叶，表现光线穿透叶片的灵透如玉的色彩。

▲ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/5.6　ISO：100　白平衡：自动

实拍步骤

Step 1 使用三脚架保持相机稳定。

Step 2 将拍摄模式设置为光圈优先，并设置光圈为 f/2.8~f/5.6。

Step 3 将 ISO 设置为 100，以保证良好的画质。

Step 4 将测光模式设置为点测光。

Step 5 +0.3EV~+0.7EV 曝光补偿。

Step 6 半按快门针对树叶亮部测光、对焦。

Step 7 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 8 确定取景范围后完全按下快门进行拍摄。

选择大光圈长焦镜头

拍摄逆光树叶最好选择大光圈的长焦镜头，大光圈可使复杂凌乱的背景模糊、虚化，从而突出主要表现的树叶。长焦距可以压缩空间，同时也能起到虚化背景的作用。在拍摄时，还需要为镜头加装遮光罩，避免眩光影响。

▲ 使用广角端和过小的光圈使得画面杂乱，主体不够突出

以暗色背景衬托

逆光拍摄花卉、植物等轮廓清晰、质感透明的景物时，应选择暗色背景来衬托。曝光时以高光部位作为测光依据，以造成较强的光比反差，强化逆光效果，达到轮廓清晰、突显主体的艺术效果。

▲ 以暗色背景衬托，能够很好地表现树叶的纹理与质感

根据测光方式进行曝光补偿

在拍摄逆光树叶时，选择一个相对较暗的背景能够使主体的形态更加突出。这时，由于主体明亮、背景较暗，使用普通的平均测光方式，会出现曝光过度的问题。可以根据暗部背景的面积大小将曝光补偿设置为-1 EV 左右。另外，也可以用中央重点测光或者点测光，对着高光部分测光，并根据试拍结果进行补偿。遵循的原则是背景过亮，增加EV值；背景过暗，减少EV值。

TIPS

提高快门速度避免模糊

在有风的天气里，要使用大光圈来提高快门速度，也可以适当提高ISO 值，以避免风吹树叶时的晃动导致画面模糊。

05

日出日落实拍技法

Photo

Lesson35 拍摄日出日落的通用技法

日出日落是广大风光摄影爱好者经常选取的题材之一。这不仅在于红日本身的美，还在于千变万化的光晕色彩，展现出分外瑰丽的景色。由于日出与夕照景色的变幻万端，瞬息即逝，所以拍摄前要做好充分的准备工作。

日出日落的最佳拍摄季节

拍摄日出和日落的最佳季节是春、秋两季。这两个季节比夏天日出晚、日落早，对拍摄有利，在春秋云层较多时，比较容易遇到“彩霞满天”的情景，这可以增加拍摄的效果。

▲ 春秋季节云层较多，容易拍到“彩霞满天”的画面

摄影地点具有决定性的影响

拍摄日出、日落时，选择拍摄地点对作品的成败有着决定性的影响。选择地势高、视野开阔的拍摄地点，可以居高临下俯瞰大地，很容易就能拍摄到周边的景物，这样的摄影点更容易拍出佳作。

▶ 选择地势高、视野开阔的拍摄地点，很容易有佳作出现

短短20分钟的拍摄时段

拍摄旭日东升或夕阳西下的黄金时段，是太阳出没于地平线前后约 20 分钟。在这个时段里，人眼直接观看太阳不会感到刺眼。

日出、日落的光线变化很快，因此要善于抓住这短暂的拍摄时机。日出应该从太阳尚未升起，天空开始出现彩霞的时候就开始拍摄 ；而日落则应该从太阳光开始减弱，周边天空或者云彩开始出现红色或者黄色的晚霞时就开始拍摄。需要提早一小时左右抵达拍摄地点，并完成各项观察与准备工作。

▶ 拍摄日出日落的理想时间只有短短的20分钟，最好提早一小时左右抵达拍摄地点，并完成各项观察与准备工作

拍摄日出日落的必备器材

等待日出、日落是一个漫长的过程，而拍摄的时机却极其短暂，通常，我们需要准备以下一些重要器材。

‹ 三脚架：使用三脚架能够保持相机稳定。更重要的是，提前到达拍摄地点后，还可以占据有利地形，将相机放在三脚架上预先取景构图，做好充分的准备工作。

‹ 长焦镜头：如果太阳本身就是画面主题，则需要使用长焦镜头。通过长焦拍摄压缩空间距离，可以使太阳显得更大一些。

‹ 遮光罩：在逆光环境下拍摄，画面上容易出现眩光。有效的方法是在镜头前加装遮光罩，以避免镜头直接对准太阳。

▲ 三脚架

▲ 75–300mm f/4.5–5.6中长焦镜头

▲ 遮光罩

▼ 使用长焦镜头能够压缩空间距离，使画面上的太阳显得更大

选择适当光圈

拍摄日出与日落通常采用“光圈优先”拍摄模式。拍第一张时，尽量不要使用过大或过小的光圈，不妨以 f/5.6~f/8 的中等光圈拍摄。随着太阳逐渐爬升，天空越来越亮，四周景物逐渐明晰，这时，可以把光圈逐渐缩小到 f/16~f/32。拍摄日落时则相反，开始时使用 f/16~f/32 的小光圈拍摄，然后逐渐增大到 f/5.6~f/8 的中等光圈。这样，可以在保证足够进光量的同时，获得最佳的画面质量。

灵活设置白平衡

日出、日落的时间非常短暂，而在这短短的时间内，每一分钟的色彩都可能出现很大的变化。比如，日落大至可分为 4 个过程 ：太阳变黄 ；进而变红 ；消失在水平线上以后，天空由红转紫 ；再转为深蓝。

数码单反相机可以方便地设置白平衡。选择日光白平衡时画面偏黄色，选择钨丝灯白平衡时画面偏蓝色。拍摄日出日落通常选择日光白平衡，因为这种偏黄的色调能够更好地表现夕阳或者朝阳时分的氛围。我们建议使用 RAW 格式拍摄，这样能为后期自由改变白平衡保留更大的操作空间，同时避免在白平衡设置和调整的过程中延误拍摄时机。

▼ 日出日落时的色彩瞬息万变，使用RAW格式拍摄，可以为色温调整保留更大的操作空间

Lesson36 日出日落测光非常重要

拍摄日出、日落时，光线变化快，明暗反差大，拍摄同样的场景时，选择不同的测光点，会呈现出完全不同的效果。常用的测光方法包括以下几种。

▲ 针对云层的高光区域测光

▲ 针对天空亮度均匀的区域测光

以天空亮度作为曝光依据

表现云彩、霞光时，要注意避免强烈的太阳光干扰测光，也无需考虑地面亮度，测光应以天空为主。可以使用镜头的长焦端，以点测光或中央重点测光模式对天空的中等亮度区域测光。只要这部分曝光合适，色彩还原正常，就可以获得理想的画面效果。测光完成后，锁定曝光值重新构图、拍摄。

▲ 表现云彩、霞光等主题时，以天空亮度均匀的区域作为曝光依据

▲ 以水面反光作为曝光依据，适当增加曝光补偿，可以得到理想的曝光效果

以水面反光作为测光依据

在很多时候，拍摄日出日落会附带拍摄水面景色。此时，可以以水面亮度为准进行测光。由于光线经水面折射后要损失一挡左右的曝光量，因此水面倒影与实景的亮度差异在一挡左右。可以根据试拍效果适当增加曝光补偿，得到理想的曝光效果。

以地面景色为主的曝光

一般拍摄日出日落时都难以兼顾地面景物的曝光，针对地面景物测光，天空部分很容易曝光过度。有条件的摄影爱好者最好准备一个中灰渐变镜，它能降低天空近两挡的曝光量，将天空亮度压暗，改善画面反差。这时即使按照平均亮度测光，也能够得到曝光准确、层次丰富的画面效果。

TIPS

善用后期合成

如果手边没有中灰渐变镜，也可以分别对天空和地面测光，在同样的位置和角度拍摄两张照片，然后在后期处理软件中合成照片，使天空和地面都获得正确的曝光。

▲ 直视太阳不觉得刺眼时，透过取景器观察和拍摄才是安全的

注意保护眼睛和相机

拍摄日出日落时要特别注意，当太阳在天空很刺眼时，用相机直接对准太阳拍摄是件很危险的事情。此时，太阳的亮度还很强，会让拍摄者的眼睛感到不适，强烈的太阳光也会灼伤相机的感光元件，尤其是用长焦镜头拍摄时更是如此。

太阳接近地平线时，人眼可以直视太阳而不觉得刺眼，此时透过取景器去观察太阳是安全的。如果仍然觉得太阳过亮，最好是缩小一挡或两挡光圈，如果采用 f/16 或者更小的光圈时，可以获得光芒四射的效果。

▲ 针对地面景物测光，天空部分很容易曝光过度

◀ 使用中灰渐变镜，能将天空亮度压暗，改善画面反差

Lesson37 怎样拍摄好初升的太阳

拍摄要点：初升的太阳的颜色是鹅蛋黄，非常漂亮，如果等到太阳完全升起，红色的氛围就消失了。怎样才能抓住时机拍好初升的太阳呢？

▲ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/18　ISO：100　白平衡：RAW　曝光补偿：+1EV

实拍步骤

Step 1 选择太阳接近地平线的时候拍摄，光线相对柔和。

Step 2 使用三脚架保持相机稳定，并在镜头前加装遮光罩。

Step 3 将拍摄模式设置为光圈优先，设置光圈为 f/16~f/22。

Step 4 将 ISO 设置为 100，保证良好的画质。

Step 5 将曝光补偿设置为 +0.3EV~+1.5EV，更好地表现光线色彩。

Step 6 将测光模式设置为局部测光，针对太阳周围亮度均匀的区域测光。

Step 7 半按快门进行测光后，按下曝光锁定键锁定当前曝光值。

Step 8 移动相机重新构图，半按快门针对水面对焦。

Step 9 确定取景范围后完全按下快门完成拍摄。

▲ 在画面上方保留大面积的天空，营造出太阳的上升感

对太阳上方较亮的区域测光

使用点测光或者局部测光时，可以针对太阳上方较亮的区域测光，这样能够大大提高曝光的成功率。采用这种方式可以把被日光染红的区域压暗，使画面色彩浓郁。

保留太阳的上升空间

无论是横构图还是竖构图，如果太阳本身是主体，通常将太阳置于画面下方大约 1/3 的位置，在画面上方保留大面积的天空，以营造出太阳的上升感。

利用前景营造深远感

拍摄初升的太阳时也常常将广阔的海面和地面景物纳入画面，将太阳放在画面上方 1/2~1/3 的位置。用渔船、海面的反射光、岩石等前景的景物来渲染画面，营造出深远感和延伸感。

▶ 将前景纳入画面，营造出深远感和延伸感

Lesson38 怎样拍摄出大大的太阳特写

拍摄要点：在观赏日落时，我们总是感到太阳特别大，但拍成照片后却会感到很小，如何使太阳足够大呢？

▶ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/22　ISO：100
白平衡：RAW　测光模式：点测光

实拍步骤

Step 1 使用三脚架保持相机稳定，并在镜头前加装遮光罩。

Step 2 将拍摄模式设置为光圈优先，设置光圈为 f/16~f/22。

Step 3 将 ISO 设置为 100，保证良好的画质。

Step 4 将测光模式设置为点测光，针对太阳周围亮度均匀处测光。

Step 5 半按快门进行测光后，按下曝光锁定键锁定当前曝光值。

Step 6 移动相机重新构图，半按快门对近处的植物对焦。

Step 7 确定取景范围后完全按下快门完成拍摄。

▲ 100mm焦距拍摄的太阳在画面上显得很小

▲ 使用40mm长焦拍摄的太阳充满了整个画面

使用长焦镜头

使用长焦镜头可以把太阳放大，焦距每增加一倍，太阳的尺寸也被放大一倍，这使得画面产生一种不同于我们日常所见到的景象。例如，用35mm的镜头拍摄的照片上，太阳的直径是焦距的1/100。如果是50mm的标准镜头，太阳的大小仅仅是0.5mm；用200mm的镜头，太阳的大小为2mm；用400mm镜头，太阳为4mm。

▲ 长焦拍摄时，轻微的抖动都会造成画面模糊

注意防抖与镜头进光

用长焦镜头拍摄太阳时，由于焦距过长，轻微的震动都会影响到相机成像，使画面模糊，这时使用三脚架是非常必要的。另外，直接拍摄太阳，最好不要在光线太刺眼时进行，否则画面会产生眩光或者画面曝光过度影响画质，此外还会对相机造成损坏。

▲ 拍摄太阳特写要善用地面的景物来衬托画面

善用前景避免单调

拍摄太阳特写时，太阳往往会占据画面的大部分面积，因此要善用地面的草、树木、飞鸟等景物来衬托画面，否则，单独拍摄太阳会显得单调、缺乏美感。

Lesson39 怎样拍摄日出日落的全过程

拍摄要点：完美的日出日落是难得一见的，在这个动人的时刻，用相机记录日出日落的全过程有着非凡的效果。

▲ 拍摄模式：光圈优先 光圈：f/18 ISO：100 白平衡：日光 曝光设置：包围曝光

实拍步骤

Step 1 使用三脚架保持相机稳定，并在镜头前加装遮光罩。

Step 2 将拍摄模式设置为光圈优先，设置光圈为 f/16~f/22。

Step 3 将 ISO 设置为 100，保证良好的画质。

Step 4 设置自动包围曝光量为 -1~+1 挡。

Step 5 将测光模式设置为点测光，针对太阳周围亮度均匀处测光。

Step 6 半按快门进行测光、对焦。

Step 7 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 8 确定取景范围后完全按下快门完成拍摄。

Step 9 观察太阳的位置变化，间隔一段时间再次测光、构图并完成拍摄。

TIPS

适当调整光圈值

由于日出日落处于一个变化的过程中，环境光线的亮度也处于不断的变化之中。日出时，由暗变亮应逐步缩小光圈；日落时，由亮变暗应逐步扩大光圈。

选择同样的构图

拍摄日出日落的组照，最好使用相同的构图方式，不统一的构图会显得画面凌乱，不能表现出一个完整的过程。

▲ 选择统一的构图方式，容易体现出太阳完整的运动轨迹

使用包围曝光提高成功率

要想拍摄日出日落的不同阶段并且使照片的曝光完全正确，不是一件容易的事情。太阳在高处时，光线比较强，随着它逐渐下降，光线也越来越暗，所以在拍摄时要使用不同的曝光组合。如果一直采用相同的光圈，那么曝光时间就要逐渐延长，以保证记录日落过程中各个瞬间的多张照片得到精确的、相似的视觉效果。

在点测光的基础上使用自动包围曝光是个聪明的做法，在日出或日落的复杂光线条件下，可以用包围曝光（±2 挡范围内以 1/3 挡为单位调节）连续拍摄 3 张照片，这样可以大大提高照片的成功率。

▲ 正常曝光量的效果

▲ 减少一挡曝光量的效果

▲ 增加一挡曝光量的效果

Lesson40 怎样展现满天的彩霞

拍摄要点：日出日落时，很多时候我们并不一定拘泥于只盯着太阳去拍，彩云和霞光美丽的影调，同样是辉煌壮观的自然景观。

▲ 拍摄模式：光圈优先　光圈：f/18　ISO：100　相片格式：RAW

实拍步骤

Step 1 选择日出之前或者日落之后，云彩能够很好地反射出太阳的光线。

Step 2 使用三脚架保持相机稳定，并在镜头前加装遮光罩。

Step 3 将相片格式设置为 RAW ，以便于后期调整色温值。

Step 4 将拍摄模式设置为光圈优先，设置光圈为 f/16~f/22。

Step 5 将 ISO 设置为 100，保证良好的画质。

Step 6 将测光模式设置为局部测光，针对云彩光线均匀的区域测光。

Step 7 半按快门进行测光、对焦。

Step 8 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 9 确定取景范围后完全按下快门完成拍摄。

使用RAW格式更好地控制色调

在拍摄美丽的云霞时，选择不同的白平衡设置会呈现出完全不同的画面氛围。例如，下面的两幅作品，以日光白平衡模式拍摄，场景的色调偏向橙红；将白平衡设置为钨丝灯模式，天空会呈现出纯净的蓝色。

▲ 日光5200K的色温使影调偏红

▲ 钨丝灯3200K的色温使影调偏蓝

以上两幅作品，各自有它们表现的侧重点，并不能简单地判断哪张好哪张不好。因此，拍摄这类题材时，使用RAW格式可以为后期以不同的白平衡调整来表现创意保留更大的操作空间。

▲ 将照片格式设置为RAW

▲ 使用RAW格式可以为白平衡调整保留更大的操作空间

Lesson41 怎样拍好光芒四射的霞光

拍摄要点：“霞光万道，瑞彩千条”是云层遮住太阳时出现的美景，这个时候太阳的光线会从云层的背后射出，形成放射状的光线，使得照片更具有生动感。

▲ 拍摄模式：光圈优先 光圈：f/22 ISO：100 白平衡：日光 曝光补偿：–2/3EV

实拍步骤

Step 1 选择太阳被云层遮挡的时刻，此时阳光从云层后透射而出。

Step 2 使用三脚架保持相机稳定，并在镜头前加装遮光罩。

Step 3 将拍摄模式设置为光圈优先，设置光圈为 f/16~f/22。

Step 4 将 ISO 设置为 100，保证良好的画质。

Step 5 将曝光补偿设置 -0.3EV~-1.5EV，以更好地表现光线四射的效果。

Step 6 将测光模式设置为点测光，针对云彩暗部进行测光。

Step 7 半按快门进行测光、对焦。

Step 8 保持半按快门状态移动相机重新构图。

Step 9 确定取景范围后完全按下快门完成拍摄。

尽量将光圈缩到最小

此时，以云彩为拍摄对象。通常在这种逆光条件下，地面景物显得较暗，与云彩反差较大，在合理的曝光参数下，适当地将光圈缩小，会得到“光芒四射”的效果。

▲ 过大的光圈，不宜表现光线效果

利用曝光不足增强画面色彩

很多摄影爱好者通常有这样的疑问：为什么我拍摄的日出或日落的照片色彩没有那么浓郁呢？

其实，原因在于曝光量的掌握问题，曝光不足使整个画面色彩沉闷，红橙色的云彩发暗，失去鲜艳效果；倘若曝光过度，画面色彩浅淡。想让拍摄的日出或日落的照片拥有更饱和、更完美的色彩，就要进行合理的曝光补偿调整。曝光不足，色彩的饱和度便有所提高，但同时画面的暗部细节损失较严重。

▲ 正常曝光下，影像反而失去色彩

▶ 适当压暗画面可以提高色彩饱和度，用暗背景更好地衬托太阳放射的光线

将被你翻卷了边的摄影书……

生命中的偶遇

光圈优先
光圈f/16
曝光时间1/60s
焦距24mm

前言

感谢您在茫茫书海中拾起本书，希望一段奇妙的摄影旅程就此展开……

随着数码单反相机以惊人的速度在普通消费者中迅速普及，它以前所未有的广度、深度和亲切度渗透于我们的生活空间，让我们的生活发生了巨大的变化。几乎每个人都在用相机记录身边发生的事、路过的美丽风景、有关亲朋好友的记忆等。它扩大了我们的视野，打开一个又一个视觉空间，让我们了解社会，体味人生，记录人生的感动瞬间。

不过，对于很多摄影爱好者来说，虽然拥有了一台专业的数码单反相机，面对绚丽的风景、美好的瞬间时，拍摄出来的却常常是平淡无奇，甚至是失败的照片。为什么？摄影是技术也是艺术。它需要您掌握摄影基础知识，熟悉摄影器材，精确地控制相机的光圈大小、快门速度、测光方式等各项参数。还需要美学的基础知识，选择和控制光线、学会构图、掌握画面的色彩搭配，以艺术的眼光看世界。

这看起来是一件很复杂的事，对于一个普通的摄影爱好者来说，需要学习和掌握的知识太多太多……这也是一些摄影爱好者购买了单反相机后，常常把它设置为自动模式拍摄的重要原因。实际上，每个人都希望把照片拍得更好。有没有一种简单、实用并且有效的方法能够帮助摄影爱好者更加轻松地掌握摄影技巧呢？这就是本书的核心——场景！

从整个摄影的范畴来说，要掌握的知识非常多，但是，具体到某一个要拍摄的场景，无论是相机的参数设置这样的技术问题，还是构图、色彩、光线这些美学知识，都变得更加简单而具体了。只要能够掌握正确的方法，注重几点技巧和要领，就一定能够拍出更好的照片！

本书精选了 126 种生活中常见的典型场景，对每个场景都进行了详细分析，介绍了场景的特征、拍摄参数和实拍步骤，并将 417 个实拍技巧融入到疑难解析之中，无论是参数调整这样的技术问题，还是构图、色彩、光线这样的美学问题，都为您进行了全面的剖析和讲解。

本书的内容组织有两个重要作用：首先，在拍摄某一个场景遇到困惑时，可以把本书作为快速指南。只需要找到相应的页面，就能够快速解决问题，拍出更好的照片！另外，也可以把它作为一本数码摄影学习手册，放在案头细细研读。一本场景式的书籍比传统的教学手册更加生动、具体，也更容易让您快速领悟各项技术要领背后的深层原因。通过学习掌握一个一个典型场景的拍摄要领后，一旦拿起相机，就会发现很多曾经困惑的问题迎刃而解，摄影水平也突飞猛进。最终，所有的技巧将自然地融入到您的摄影实践中，成为您自己所熟知的知识的一部分！

最后，我们要感谢所有为本书提供精美照片的摄影师，感谢模特敬业和精彩的演绎，特别感谢泰格视觉首席摄影师赵楠、北京范儿风尚摄影工作室资深摄影师黄燕明，高级造型师、模特念儿，模特真真、萧萧，摄影师陈惠茵、宋昊睿、杨昕宇、沈菁，以及曾宪琦、李思禹、吴宁、王雪力、李萍、王广宜、蔡扬、王颖、丛越、王新美、孟凡利、孙京秀、李祖英、陈禹、杨晓蓉、王利兵、夏国兵、刑建辉、杨丽月、赵娜、赵双、曹丽霞、陈术玲、崔维艳、丁剑等人参与本书的摄影、资料收集和整理工作。

本书反复修改、勘校再三，力求严谨细致，但仍可能存在诸多不足之处，恳请读者批评指正。如果在阅读本书的过程中遇到问题，请发电子邮件给本书作者 artw yh@ sohu .com 。

希望本书能够帮助您拍出好照片，充分享受摄影的乐趣！

第一篇 基础篇

01

数码单反相机基础入门

Chapter

Lesson 01 牢记相机各部分名称 2

正视图 2
顶视图 2
背视图 3
底视图 3

Lesson 02 掌握正确的拍摄姿势 4

站姿拍摄 4
跪姿拍摄 4
利用背带稳定支撑 4
借助环境稳定支撑 4

Lesson 03 设置存储的格式和尺寸 5

3种不同的尺寸大小 5
两种常用的存储格式 5
永远选择最佳画质 5

Lesson 04 掌握正确的对焦方式 6

半按快门准确对焦 6
单点对焦和多点对焦 6
灵活使用对焦锁定 8
学会选择对焦模式 9

Lesson 05 学会各种拍摄模式的妙用 10

拍好人像照片——人像模式 11
使风景显得更加鲜明——风光模式 13
放大拍摄微小物体——微距模式 14
拍摄高速运动物体——运动模式 15
同时拍摄夜景与人物——夜景人像模式 16
不使用闪光灯进行拍摄——闪光灯关闭模式 17
光圈优先Av、快门优先Tv和程序自动P模式 18
精确的曝光控制——手动模式（M） 19

02

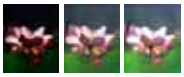
单反相机实拍必备基础

Chapter

Lesson 06 选择正确的测光方式 22

多区域测光适合普通场景 22
重点测光适合复杂光线 23
点测光让重要细节曝光准确 24
重点中央平均测光适合日常快照 25

Lesson 07 使用包围曝光把握拍摄机会 26



自动包围曝光更容易控制 26
白平衡包围曝光避免偏色 26

Lesson 08 合理设置感光度 27

提高ISO感光度可提高快门速度 27
ISO与安全快门速度 28
ISO感光度与画面质量 28

Lesson 09 认识和使用光圈 29

光圈的表达方式 29
光圈变化对画面明暗的影响 30
光圈变化对快门速度的影响 31
光圈变化对景深的影响 31

Lesson 10 善于运用快门速度 34

快门速度的表达方式 34
使用高速快门拍摄 35
使用低速快门拍摄 35
快门速度对照片效果的影响 36

Lesson 11 了解白平衡 37

白平衡常见种类和效果 37
其他的白平衡模式 38
灵活运用白平衡 38

Lesson 12 镜头的种类和特征 39

标准变焦镜头 39
中、长焦变焦镜头 41
广角变焦镜头 42
微距镜头 43
定焦镜头 44

第二篇 风光篇

03

风光摄影通用技法

Chapter

Lesson 13 把吸引人的景物作为画面焦点 48

Lesson 14 时间与天气的重要性 49

Lesson 15 寻找制高点表现空间效果 50

Lesson 16 小光圈清晰展现画面细节 50

Lesson 17 运用倒影增添感染力 51

Lesson 18 利用前景和背景渲染气氛 52

Lesson 19 用强烈的色彩吸引视线 52

Lesson 20 捕捉光与影的魅力 53

Lesson 21 善用逆光增强艺术美感 53

Lesson 22 仔细观察表现动人细节 54

Lesson 23 把“引导线”作为观看的路径 55

Lesson 24 提炼线条表现画面的节奏感 56

Lesson 25 利用空白建立相互呼应的联系 57

Lesson 26 人物在风光中增强画面的感染力 58

04

山景摄影实拍技法

Chapter

Lesson 27 山景拍摄通用技法 60

准备得心应手的器材 60
选择视野开阔的拍摄地点 62
变换构图表现山的不同气势 63
活用光线表现层次和质感 64
利用天然画框集中视线 65
使用滤镜表现独特的艺术氛围 65

Lesson 28 怎样拍好圣洁的雪山 66

用偏振镜消除雪的反光 67
适当增加曝光补偿 67

Lesson 29 怎样拍摄广阔视野的全景照 68

拍摄时不要移动相机位置 69
选用中长焦端镜头避免透视畸变 69
手动曝光保证画面明暗一致 70
充分重叠画面 70

Lesson 30 怎样表现山间奇石的质感 71

寻找反差大的背景作为衬托 72
使用三脚架保持稳定 72
耐心等候光线的变化 72

Lesson 31 怎样拍摄山间流动的云海 73

以天空为主增加曝光补偿 74
以地面为主采用包围曝光 75
灵活设置白平衡增强氛围 75

Lesson 32 怎样拍摄山间高大的树木 76

仰拍展现树木的高大挺拔 77
广角展现树林的茂密 77

Lesson 33 怎样捕捉到穿透树林的光芒 78

小光圈产生“四射”的效果 79
适当减少曝光补偿 79

Lesson 34 怎样拍摄出晶莹剔透的树叶 80

选择大光圈长焦镜头 81
以暗色背景衬托 81
根据测光方式进行曝光补偿 82

05 日出日落实拍技法

Chapter

Lesson 35 拍摄日出日落的通用技法 84

日出日落的最佳拍摄季节 84
摄影地点具有决定性的影响 85
短短20分钟的拍摄时段 85
拍摄日出日落的必备器材 86
选择适当光圈 87
灵活设置白平衡 87

Lesson 36 日出日落测光非常重要 88

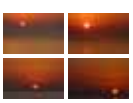
以天空亮度作为曝光依据 88
以水面反光作为测光依据 89
以地面景色为主的曝光 89
注意保护眼睛和相机 90

Lesson 37 怎样拍摄好初升的太阳 91

对太阳上方较亮的区域测光 92
保留太阳的上升空间 92
利用前景营造深远感 92

Lesson 38 怎样拍摄出大大的太阳特写 93

使用长焦镜头 94
注意防抖与镜头进光 94
善用前景避免单调 94



Lesson 39 怎样拍摄日出日落的全过程 95

选择同样的构图 96
使用包围曝光提高成功率 96

Lesson 40 怎样展现满天的彩霞 97

使用RAW格式更好地控制色调 98

Lesson 41 怎样拍摄好光芒四射的霞光 99

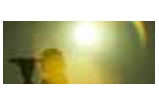
尽量将光圈缩到最小 100
利用曝光不足增强画面色彩 100

Lesson 42 怎样更好地表现地面的景物 101

用侧光表现丰富的层次 102
正确选择测光点 102

Lesson 43 怎样拍摄日出日落下的剪影 103

剪影具有强烈的表现力 104
保持画面简洁 104
正确选择测光点 105
注重太阳与景物重叠的瞬间 105



Lesson 44 怎样善用曼妙的眩光 106

什么是眩光 107
利用眩光来为照片增色 107

06

水景摄影实拍技法

Chapter

Lesson 45 水景摄影通用技法 110

快门速度决定动感表现 111
选择拍摄时间避免曝光过度 112
避免水面发暗天空过曝 113

Lesson 46 表现水景之美的常见构图方式 114

倒影的对称之美 114
流畅的线条之美 115
瑰丽的色彩变幻之美 115
精致的小景之美 116
神秘的光影反差之美 116

Lesson 47 怎样展现溪流瀑布延绵的柔美 117

使用慢速快门表现柔美的动感 118
低角度仰拍水流 118

Lesson 48 怎样表现雷霆万钧的奔涌之势 119

高速快门使水滴凝固 120
仰拍表现瀑布的气势 120

Lesson 49 怎样拍好宁静清澈的湖泊 121

清晨的光线和前景 122
善用倒影强化色彩 122
调整色温表现冷暖色调 123

Lesson 50 怎样拍好波光粼粼的水面 124

逆光低角度表现波光层次 125
增加曝光补偿突出水面反光 125
使用长焦镜头表现波纹旋律 125

Lesson 51 怎样抓拍海浪的精彩瞬间 126

使用手动模式获得最佳曝光组合 127
用高速连拍捕捉完美的形态 127

Lesson 52 怎样拍好百转千回的江河 128

选择晴天表现色彩层次 129
登高望远表现优美的形态 129
清晨和傍晚突出光影对比 130
注重构图丰富画面效果 130

Lesson 53 怎样拍好水面的神秘光影 131

选择低调拍摄手法 132
减少曝光量压暗背景 132
小面积的亮调让画面更具生气 132

07

雪景摄影实拍技法

Chapter

Lesson 54 雪景拍摄通用技法 134

选择时间突出质感 135
正确测光和准确曝光 135
选择明暗反差大的局部对焦 136
利用前景提高表现力 137

选择有反差的背景 138
寻找生命的气息 138
拍出雪花飞舞的动感 139
雪景拍摄注意事项 139

Lesson 55 怎样拍摄出洁白的雪 140

增加曝光补偿表现雪的洁白 141
根据景物搭配灵活运用 141

Lesson 56 怎样表现冰雪的质感 142

有表现力的侧光和侧逆光 143
以暗色背景衬托 143

Lesson 57 怎样表现好雪景中的蓝天 144

顺光方向天空最蓝 145
使用偏振镜让天更蓝 145

Lesson 58 怎样拍摄高调雪景 146

影调清淡的“高调”照片 147
选取浅色调的景物 147
采用柔和的光线 147

08 夜景摄影实拍技法

Chapter

Lesson 59 夜景拍摄通用技法 150

选择通透度高的天气 150
选择视野广阔的拍摄点 151
天色将暗是最佳时机 151
以低ISO获得最佳画质 152
使用遮光罩避免杂光 152
使用三脚架保证画面清晰 153
避免最微小的震动 154

Lesson 60 怎样拍摄出迷人的蓝调色彩 156

拍摄时机是表现蓝调的关键 157
白平衡设置带来魔术般的效果 157

Lesson 61 手持相机怎样拍好夜景 158

安全快门速度是保证清晰的前提 159
使用大光圈提高快门速度 159
借助支撑点保持稳定 159

Lesson 62 手持拍夜景的另一种方式 160

使用快门优先确保画面清晰 161
曝光不足的警告信息 161
提高ISO表现光影层次 161

Lesson 63 怎样拍好美丽的车流光轨 162

使用广角拍车流量大的街道 163
汽车前灯和尾灯呈现不同色彩 163
快门速度决定光轨长短 163

Lesson 64 怎样拍出路灯的点点星光 164

小光圈才能拍出星芒效果 165
不同的镜头星芒效果有区别 165

Lesson 65 怎样更好地展现梦幻星光 166

使用星光镜轻松获得理想效果 167
使用星光镜要慎重 167

Lesson 66 怎样拍好五彩缤纷的烟花 168

准备工作非常重要 169
光圈和快门组合 169
使用B门高级技巧 170

Lesson 67 怎样拍好夜空中的明月 171

表现细节的关键在曝光 172
不宜使用过慢的快门速度 172
用焦段控制月亮的大小 172

Lesson 68 怎样拍摄出焦外成像的朦胧美 173

虚幻柔美的焦外成像 174
选择手动对焦模式的原因 174
尽可能开大光圈 174

第三篇 人像篇

09

人像摄影通用技法

Chapter

Lesson 69 拍摄人像选择镜头很重要 178

定焦镜头符合视觉感受 178
长焦镜头能使背景虚化 179
广角镜头融入现场气氛 180

Lesson 70 掌握公式化景别的特征 181

特写人像感染力强 181
半身人像印象深刻 181
七分人像表现动作 182
全身人像交代环境 182

Lesson 71 选择和利用光线营造气氛 183

顺光平淡整洁 183
侧光富于立体感 184
逆光突出轮廓 185
清晨和傍晚柔和的散射光 186
避开正午的直射光线 187

Lesson 72 与模特建立积极的互动 188

仔细观察发现模特的美 188
充分调动模特的情绪 189

Lesson 73 人像常用美姿要领 190

避免正面直线站立 191
让四肢形成美丽的曲线 192
手部的姿态和完整 193
坐姿避免深陷 194
眼神和嘴唇展示神态 195
道具为人物增添活力 195

Lesson 74 人像拍摄基本要诀 196

“三分法”简单易用的构图方式 196
永远对焦在人物的眼睛上 197
尝试俯视和仰视角度 197
用光圈控制照片的清晰范围 198
巧妙利用反光板和闪光灯 199

10 外景人像实拍技法

Chapter

Lesson 75 怎样拍好人像特写 202

选择中长焦段镜头避免变形 203
大胆裁切构图力求饱满 203
注重眼神刻画和情感交流 204
避免过大的光圈 205

Lesson 76 怎样拍出背景虚化的效果 206

光圈越大背景越模糊 207
背景离模特越远越模糊 207
长焦的模糊背景与压缩空间双重作用 208
相机离人物越近背景越模糊 208

Lesson 77 怎样拍摄散景在前的照片 209

为什么在画面中安排前景 210
怎样让前景出现虚化效果 210
注重准确对焦和锁定焦点 210

Lesson 78 怎样将背后的天空拍得更蓝 211

选择顺光方向天空更蓝 212
逆光针对天空测光 213
适当压暗天空色彩更饱和 213

Lesson 79 怎样拍好浪漫的白色婚纱 214

尽量使用柔和的散射光 215
增加曝光补偿使婚纱如雪 215
使用包围曝光或者RAW格式 215

Lesson 80 怎样拍摄浪漫神秘的朦胧人像 216

什么是柔焦摄影 217
两种容易实现的柔焦方式 218
柔焦拍摄的注意事项 218

11 人像用光实拍技法

Chapter

Lesson 81 怎样在夕阳下拍出完美剪影 220

选择反差较大的背景 221
中等光圈兼顾人物和背景 221
针对背景测光 221

Lesson 82 怎样拍好逆光人像 222

考虑背景是否重要 223
对人物面部适当补光 223

Lesson 83 怎样在白天拍摄人像剪影 224

选择暗光的长廊或者通道 225
避免使用自动模式 225

Lesson 84 怎样更好地表现闪亮的发丝 226

逆光环境选择暗色背景 227
使用中等光圈表现细节 227
电动头发捕捉动感画面 227

Lesson 85 怎样拍出背景全黑的人像照片 228

选择反差大的暗色背景 229
选择适当的测光方式 229

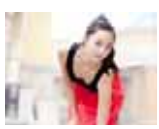
Lesson 86 怎样在斑驳的光影下拍好人像 230

为模特面部补光 231
靠近模特准确测光 231

Lesson 87 怎样拍出蓝调画面效果 232

钨丝灯模式表现蓝调画面 233
暗色背景色彩更加浓郁 233

Lesson 88 怎样在阴天拍好人像 234



大光圈获得充足的进光量 235
适当的曝光补偿让面部变亮 235
调整白平衡表现肤色 236

12 弱光与夜景实拍技法

Chapter

Lesson 89 怎样拍好夜景人像 238

自动模式背景容易变黑 239
使用夜景人像模式拍摄 239
确认快门关闭避免画面模糊 239

Lesson 90 怎样让背景虚化为迷人的光斑 240

用光圈优先获得光斑效果 241
设置慢速同步闪光 241
调整白平衡表现自然肤色 242
避免抖动导致画面模糊 242
使用外部光源进行辅助对焦 242

Lesson 91 怎样在光线昏暗的室内拍摄 243

闪光灯会破坏现场光线 244
用大光圈提高快门速度 244
适当补光获得自然的光线 245
光线过暗启用慢速同步闪光 245

Lesson 92 怎样拍好室内合影照片 246

避免使用广角镜头 247
适当的光圈和快门速度 247
正确选择对焦点 248
多拍几张避免闭眼 248

13 儿童摄影实拍技法

Chapter

Lesson 93 为儿童摄影做好准备 250

把相机放在随时取放的位置 251
教会家人使用相机 251
准备充足的电池 251

Lesson 94 拍摄前先设置好相机 252

使用智能对焦轻松应对好动的孩子 252
提高快门速度避免错过美好瞬间 253
提高ISO让室内拍摄不变暗 254
启用高速连拍功能定格瞬息变化 255
曝光补偿表现柔嫩肌肤 256

Lesson 95 准备合适的镜头 257

大光圈定焦镜头最为常用 257
中长焦镜头拍摄活动场景 258
广角镜头表现环境气氛 259

Lesson 96 拍摄满月前的婴儿 260

抓住最有意义的画面 260
避免闪光灯对婴儿的伤害 261
不要使用全自动模式拍摄 261
借助窗外的光线拍摄 262
拍摄甜美的睡态 262
记录丰富的表情 263
拍摄特写画面 263
家人的怜爱与呵护 264

Lesson 97 拍摄1~12个月的幼儿 265

善用玩具和游戏 265
拍摄母子之间的眼神交流 266
注意视线高度拍摄 266
足够的耐心和爱心 267
等待有趣瞬间的发生 267

Lesson 98 拍摄1岁以上的儿童 268

优先选择户外拍摄 268
从不同的角度拍摄 269
表现画面的动感 269
多多地给予孩子赞美 270
有选择地摆拍 271

第四篇 生活篇

14

花卉摄影实拍技法

Chapter

Lesson 99 花卉摄影通用技法 274

不同时间和气候的花卉特征 274
拍摄不同花卉题材的常用镜头 275
起着重要作用的辅助器材 277

表现花朵质感的常用光线 278
选择焦点和景深控制 279
准确曝光适当调整曝光补偿 280
遇到刮风应该这样做 280

Lesson 100 怎样用天空衬托美丽的花朵 281

选择低角度避开杂乱背景 282
使用偏振镜将天空拍得更蓝 282

Lesson 101 怎样压暗背景衬托花朵的娇艳 283

选择光线反差强烈的环境 284
简单的方法创作黑的背景 284

Lesson 102 怎样提亮背景营造纯净的氛围 285

阴天逆光拍摄使背景变亮 286
人工白背景的注意事项 286

Lesson 103 怎样用浅景深突出花朵 287

用大光圈虚化背景 288
用长焦拍摄虚化背景 288

Lesson 104 怎样拍好花蕊特写 289

使用微距镜头获得最佳效果 290
长焦镜头也能拍特写 290

Lesson 105 怎样拍摄满山遍野的花海 291

小光圈让所有的花都清晰 292
拍摄花海要注重构图 292

Lesson 106 怎样模拟雨天效果拍摄花朵 293

用小喷壶喷几下 294
注意观察水珠的细节 294

Lesson 107 怎样拍出花朵漂亮的纹理 295

侧光能够更好地表现纹理 296
不要使用过大的光圈 296
浅色花朵避免曝光过度 296

15 家居生活实拍技法

Chapter

Lesson 108 家居摄影通用技法 298

家居摄影的常用镜头 298
家居拍摄要注意光线的运用 300
逆光表现通透的质感 300
侧光充分表现金属的光泽 300
侧光和侧逆光擅长突出细节 301
慎用闪光灯避免浓重的阴影 301

Lesson 109 怎样在家中拍好证件照 302

使用三脚架保持平稳 303
选择和控制背景颜色 303
靠近人物针对面部测光 304
正确控制和使用闪光灯 304

Lesson 110 怎样翻拍家中的旧照片 305

选择光线均匀的环境 306
调整位置避免相片变形 306

Lesson 111 怎样拍摄精致的卫生间 307

广角和标准焦段各有特色 308
拍摄洁具注意曝光补偿 308
突出层次和细节质感 309
注重白平衡还原真实色彩 309

Lesson 112 怎样拍好精彩的电视画面 310

在暗光环境中拍摄 311
正确设置快门速度 311

Lesson 113 怎样将美食拍得让人垂涎 312

缩小取景范围突出主体 313
注重特写表现质感 313
控制曝光表现诱人的色泽 314
合理布景画面生动简洁 315
用动作体现生活情趣 316

Lesson 114 怎样拍摄好家中的小摆饰 317

搭建静物台创造简洁的画面 318
根据表现需要选择光圈 319
不要针对单色区域对焦 320
充足的光线避免画面偏暗 321
正确曝光表现明暗层次 322
调整白平衡避免出现偏色 323

16 都市掠影实拍技法

Chapter

Lesson 115 怎样拍好街头的橱窗 326

用偏振镜消除玻璃反光 327
手动对焦更精准 327

Lesson 116 怎样抓拍生动的都市百态 328

用长焦镜头拍出自然生动的画面 329
使用快门优先随时做好抓拍准备 329
等待更精彩的瞬间出现 330

Lesson 117 怎样拍好动感的街头画面 331

使用高速快门凝固瞬间动作 332
追随拍摄奔跑的行人 332
动静结合表现都市韵律 333

Lesson 118 怎样拍摄大型演唱会 334

不要使用闪光灯 335
尽可能选择长焦镜头 335
大光圈镜头和高ISO抓住瞬间 336
改变拍摄策略使用慢速快门 337
使用点测光防止曝光过度 338

Lesson 119 怎样拍摄模特T台走秀 339

使用连续自动对焦跟踪模特 340
用组图完整展示服装造型 341
用特写画面展现服装细节 342
注意白平衡表现真实的色彩 342

Lesson 120 怎样拍好体育比赛 343

选择拍摄位置和拍摄点 344
以高速快门连续拍摄 345
尽可能提高快门速度 346
采用独特的视角和光线 346
使用陷阱对焦锁定焦点 347
追随拍摄表现动感 347

17 动物生态实拍技法

Chapter

Lesson 121 怎样在家中拍好宠物 350

保持背景简洁 351
对焦准确画面清晰 352
耐心等待好的表情 353
发掘精彩有趣的画面 353

Lesson 122 怎样抓拍奔跑嬉戏的宠物 354

尽量选择户外拍摄 355
选用长焦镜头捕捉精彩画面 355
高速连拍提高成功率 356

Lesson 123 怎样拍摄漂亮的水族箱 357

避免窗外光线的反光 358
保证充足的照明光线 358
中等光圈兼顾速度和清晰度 359
拍摄细节注意最近对焦距离 359

Lesson 124 怎样清晰拍摄水下的游鱼 360

正确测光避免画面变暗 361
使用自动连续对焦和手动调焦 361
用偏振镜消除水面反光 362

Lesson 125 怎样在海洋馆拍好游鱼 363

关闭闪光灯紧贴玻璃拍摄 364
捕捉优美姿态的技术要领 364
避免盲目提高快门速度和ISO值 365
拍摄富有特征的姿态 366

Lesson 126 怎样拍出纤毫毕现的昆虫 367

善拍特写的利器 368
了解生物的习性 369
选择适当的拍摄角度 369

Lesson 127 怎样拍摄枝头的鸟儿 370

选用长焦镜头将鸟拍清晰 371
选择中央单点精确对焦 371

Lesson 128 怎样抓拍飞鸟的优美姿态 372

以天空或者水面为背景 373
使用连续自动对焦模式 373
启用高速连拍功能抓住瞬间 373

Lesson 129 怎样在动物园中拍好动物 374

抓住最有特征的一面 375
选择适当的角度避开杂乱背景 376
开大光圈使铁笼消失 377
拍摄铁笼困兽表现人文关怀 378

Lesson 130 怎样在野生动物园拍摄动物 379

使用增倍镜隐蔽拍摄 380
展现动物的环境和习性 380
抓住传神的精彩瞬间 381
启用高速连拍功能 382

18 特殊摄影实拍技法

Chapter

Lesson 131 怎样拍好动感追随画面 384

快门速度是表现动感的关键 385
连续自动对焦保证主体清晰 385
拍摄中相机要保证平稳移动 386
阳光下防止曝光过度 386

Lesson 132 怎样拍摄放射爆炸效果 387

使用大倍率变焦镜头 388
速度决定爆炸效果 388
变焦过程要稳定 388

Lesson 133 怎样拍出旋转模糊效果 389

旋转中心保持稳定 390
白天拍摄防止曝光过度 390

Lesson 134 怎样抓住水滴飞溅的瞬间 391

使用高速快门和中等光圈 392
启用高速连拍功能 392
自定义色温表现蓝调色彩 393
逆光角度使水滴晶莹剔透 393

Lesson 135 怎样拍摄落入水中的水果 394

做好拍摄准备工作 395
使用高速快门凝固瞬间 395

Lesson 136 怎样用晃动拍出独特的画面 396

设置适当的快门速度 397
注意晃动的方向和规律 398
在夜景题材中多多尝试 399

Lesson 137 怎样在夜里拍摄创意光绘 400

选择较暗的拍摄背景 401
使用外部光源辅助对焦 401
对主体人物闪光的重要性 401

Lesson 138 怎样拍摄动感星空 402

使用相机的B门曝光 403
长时间曝光保证充足的电量 403
使用快门线让拍摄变轻松 403

Lesson 139 怎样拍出魔术般的合成效果 404

选择室外暗光环境 405
根据环境选择适当的光圈 405
使用另外一台相机闪光 405